

Ma liste de courses

Céréales & Farineux

- Riz demi complet ou complet
- Quinoa
- Millet
- Sarrasin
- Pâtes soba
- Pâtes sèches
- Pâtes fraîches
- Nouilles de riz
- Petit épeautre
- Pain biologique
- Semoule
- Polenta
- Pommes de terre
- Patates douces
- Marrons / Châtaignes
-

Boissons

Issues de l'agriculture biologique ou du commerce équitable

- Café
- Thés vert, matcha, ...
- Infusions
-

Fruits et Légumes de saisons

Se référer aux calendriers des saisons

Bonnes graisses

Huiles végétales bio, 1^{ère} pression à froid

- Huile de coco
- Huile d'olive
- Huile de chanvre
- Huile de cameline
- Huile de noix
- Huile de lin
- Huile de colza
- Ghee (beurre clarifié)
-

Conserves

- Sauce tomate
- Lait de coco
- Vinaigre de cidre
- Pesto
-

Protéines animales et/ou végétales

- Œufs biologiques
- Viandes blanches
- Poissons
- Petits poissons gras
 - Sardines
 - Maquereaux
 - Harengs ...
- Lentilles (toutes les couleurs)
- Pois cassés
- Pois chiches, houmous
 - ⇒ En vrac et/ou en bocaux
- Fromages frais
 - ⇒ laits de brebis ou chèvre
- Soja (graines entières, tofu, tempeh ...)
 - ⇒ A consommer avec modération !!
- Algues en paillettes, séchées ou en tartare
-

Oléagineux

Graines

Fruits secs

- Noix
- Noix de cajou
- Amandes
- Noisettes
- Noix du Brésil
- Graines de courge
- Graines de chia
- Graines de lin
- Graines de chanvre
- Graines à germer
- Purées d'oléagineux
- Figs, raisins séchés ...
- Baies de goji
- Dattes
-

Pâtisserie

- Sucre complet
- Rapadura
- Sirop agave
- Sirop d'érable
- Sucre de coco
- Agar-agar
- Farines biologiques
- Laits végétaux
- Bicarbonate
- Chocolat noir

Autres

-
-
-

Épices, aromates et condiments

- | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Curcuma | <input type="checkbox"/> Cannelle | <input type="checkbox"/> Fenouil graines | <input type="checkbox"/> Muscade | <input type="checkbox"/> Vanille |
| <input type="checkbox"/> Sel | <input type="checkbox"/> Basilic | <input type="checkbox"/> Laurier | <input type="checkbox"/> Paprika | <input type="checkbox"/> Ail |
| <input type="checkbox"/> Poivre | <input type="checkbox"/> Menthe | <input type="checkbox"/> Romarin | <input type="checkbox"/> Cumin | <input type="checkbox"/> Oignons |
| <input type="checkbox"/> Gomasio | <input type="checkbox"/> Ciboulette | <input type="checkbox"/> Persil | <input type="checkbox"/> Anis | <input type="checkbox"/> Moutarde |
| <input type="checkbox"/> Gingembre | <input type="checkbox"/> Coriandre | <input type="checkbox"/> Thym | <input type="checkbox"/> Aneth | <input type="checkbox"/> ----- |

Cette liste constitue une base, n'hésitez pas à la compléter selon vos goûts ☺